

# スタジオ7月のお知らせ

**熱中症注意!** 冷たいドリンク・ゼリー 店内で販売中です☺

## 7月イベント!

### バランスボールヨガ

いつもと違うヨガに挑戦!

バランスボールとヨガを組み合わせたプログラムです。

担当は、土曜日19:30~『ヨガ』インストラクターの**佐藤IR**。  
運動初心者の方でも、無理なく楽しんでいただけるレッスンが好評☆  
今回のプログラムは、体幹を意識しながら心地よく動きます。

日時：7月15日(祝・月) 15:00~16:00

受講料：会員/880円 一般/1,100円 (いずれも税込)

対象：中学生以上 定員：12名 (先着順)

詳しいご案内・ご予約はスタッフまで☺



## 水曜日 おまかせ☆レッスン



3日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ

10日 9:15~(20分) 青竹リラクゼーション☆

お久しぶり!

※涼しい時期になるまでノルディックウォーキングはお休み。

17日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ

24日 9:15~(20分) Let's ストレッチ!

31日 9:15~(20分) フォームローラー・ストレッチ



## レッスン変更のお知らせ

15日(祝・月) イベント開催のため以下のレッスンは**休講**

休講対象レッスン：14:50~フォームローラーストレッチ 16:00~VR RADICAL ONE

26日(金)

吉江IR

9:30~

ヨーガ

→ VR YOGA (30分)

10:50~

骨盤調整ヨガ

→ VR YOGA SENIOR (30分)

(椅子ヨガクラス)

## POP UP レッスン

4月イベントで大好評だった「簡単エクササイズ! 床バレエ」

7月は『床バレIBASIC』として、サービスプログラムで2回開催します(\*^\_^\*)

マットで行う簡単な筋トレ&ストレッチのクラス。お気軽にご参加ください♪

日時：7月11・25日(木) 18:00~18:30

休講・代行・イベント情報は、HP(ホームページ)で確認できます!

ミズノウエルネス笠岡